

**PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN FAKULTAS KESEHATAN DAN
INFORMATIKA INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI
PEKANBARU**

Evidence Based Practice, 18 Juli 2025

Sharley Uweretha Giswa

**Asuhan Berkesinambungan Pada Ny. S Dengan Penerapan Pelaksanaan
Rebozo Shake Sebagai Relaksasi Otot Panggul Pada Masa Kehamilan Di
Praktik Mandiri Bidan Bidan Dince Kota Pekanbaru**

iv + 86 halaman + 3 Tabel + 4 Gambar + 14 Lampiran

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis dan hormonal. Nyeri ini dapat mengganggu aktivitas harian, kualitas tidur, serta kesejahteraan fisik dan emosional ibu hamil. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aman untuk mengatasi keluhan tersebut adalah teknik *Rebozo Shake*, yaitu metode tradisional menggunakan kain panjang untuk menghasilkan gerakan lembut yang dapat memberikan relaksasi otot panggul. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan asuhan kebidanan berkesinambungan pada Ny. S, G1P0A0 usia kehamilan 34 minggu, dengan menggunakan pra dan pasca intervensi menggunakan kuesioner skala NRS. Metode pelaksanaan dilakukan melalui observasi, demonstrasi, dan evaluasi. Hasil yang diperoleh menunjukkan penurunan intensitas nyeri punggung dan peningkatan kenyamanan ibu hamil setelah dilakukan terapi. *Rebozo Shake* terbukti sebagai terapi nonfarmakologis yang efektif, sederhana, dan dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan maupun pendamping ibu. Kesimpulannya, *Rebozo Shake* efektif dalam meningkatkan kenyamanan ibu hamil serta dapat diintegrasikan sebagai bagian dari asuhan kebidanan berbasis *Continuity of Care* yang menyeluruh, aman, dan alami.

Kata Kunci : Nyeri punggung, *Rebozo Shake*, Trimester III

Daftar Bacaan : 43 (2019-2025)

**MIDWIFE PROFESSION STUDY PROGRAM FACULTY OF HEALTH
AND INFORMATICS INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI
PEKANBARU**

Evidence Based Practice, 18 Juli 2025

Sharley Uweretha Giswa

***Continuity of Care for Mrs. S with the Application of Rebozo Shake
Technique as a Pelvic Muscle Relaxation Method During Pregnancy at
Midwife Dince's Independent Practice, Pekanbaru City***

v + 86 main pages + 3 tables + 4 Figures + 14 appendices

ABSTRACT

Lower back pain is a common complaint experienced by pregnant women in the third trimester due to physiological and hormonal changes. This discomfort can interfere with daily activities, sleep quality, as well as the physical and emotional well-being of pregnant women. One effective and safe non-pharmacological intervention to alleviate such complaints is the Rebozo Shake technique—a traditional method using a long cloth to create gentle movements that help relax the pelvic muscles. This study aimed to implement continuity of midwifery care for Mrs. S, G1P0A0 at 34 weeks of gestation, using a pre- and post-intervention approach with the Numerical Rating Scale (NRS) questionnaire. The implementation method included observation, demonstration, and evaluation. The results showed a reduction in back pain intensity and an increase in maternal comfort after the therapy. Rebozo Shake has proven to be an effective, simple, and applicable non-pharmacological therapy that can be performed by healthcare professionals or birth companions. In conclusion, Rebozo Shake is effective in enhancing maternal comfort and can be integrated as part of a comprehensive, safe, and natural Continuity of Care-based midwifery practice.

Keywords : Back pain, Rebozo Shake, third trimester

References :43(2019-2025)